ACUM ESTE TIMPUL MARILOR ACUMULĂRI PENTRU RETUR!

● REPORTAJE DE LA PREGĂTIREA ECHIPELOR DIVIZIONARE A ●

„U" CLUJ STUDENȚII AU ÎNVĂȚAT DIN GREȘELI

Mult au mai pătimit studenții clujeni în prima parte a campionatului din cauza modului superficial în care au tratat perioada de pregătire. **„Au fost la mijloc și unele motive obiective, dar necazurile cele mai mari ni le-am făcut singuri"**, recunosc și astăzi cei din conducerea tehnică a lui „U", referindu-se la permanenta dispersare a lotului în săptămînile care au precedat startul în actuala ediție.

Dar, spune o zicală, din greșeli se învață, și iată-i în aceste zile pe elevii lui Ștefan Onisie și Vasile Băluțiu pregătind cu conștiinciozitate partea a doua a întrecerii, care să permită **„revenirea la condiția de echipă fruntașă"**, așa cum a fost în trecutul campionat și cum s-a exprimat însuși antrenorul Onisie, acolo, în camera lui, la hotelul „Trei Brazi" de lîngă Predeal.

Era o oră matinală, într-o zi a săptămînii trecute, și cei doi tehnicieni reconspectau planul lecției care avea să înceapă. Tema acelei zile se încadra în obiectivul principal (propus să se realizeze în pitoreasca stațiune montană) și anume: **dezvoltarea capacității de efort și îmbunătățirea rezistenței generale.** Între alte componente ale antrenamentului cu caracter fizic, cei 22 de jucători aveau de efectuat un cros numai de... 7—8 km, dat fiind faptul că lotul clujean se afla doar de două zile la o altitudine de 1 200 m, unde aerul tare făcea absolut necesare cîteva zile de aclimatizare. **„Deocamdată**, ține să precizeze Vasile Băluțiu, **crosul îl efectuăm cu efort progresiv. Am început cu „bucăți" de 1 000 și 1 500 m, în următoarele zile „porțiunile" vor crește la 2 000 și 3 000 de m., în așa fel încît, spre sfîrșitul perioadei de pregătire, aici, la „Trei Brazi", vom alerga 10 000 de m. non stop".**

„...Asemenea crosuri, continuă antrenorul Băluțiu, **le efectuăm din două în două zile, alternativ cu lucrul la sală".**

★

...A doua zi, jos în Predeal, urmărim pregătirile pe care „U" le efectuează în sala Armatei. Antrenamentul se desfășoară conform celor prevăzute inițial:

— Încălzire, 15 minute, și cu ajutorul balonului;

— Exerciții fizice, prin împărțirea componenților lotului pe patru „ateliere": **paliere, paralele, lada de sărituri și mingi medicinale.** Prin rotație, fiecare jucător a trecut, timp de cinci minute, pe la fiecare „atelier". După care apare și mingea. Echipele conduse de căpitanii Cîmpeanu și Solomon se întrec la baschet (două reprize a 15 minute) și fotbal (două reprize a zece minute). Miuța de fotbal angrenează următoarele tabere:

ALBII: **Solomon, Ion Munteanu, Lică, Negru, Totoianu, Coca** (un înaintaș central, în vîrstă de 20 de ani, care a înscris 13 goluri în campionatul de tineret), **Matei** (un fundaș central, în vîrstă de 18 ani, de la juniori), **Mihai Munteanu** (mijlocaș dreapta, 20 ani, de la tineret), **Ciocan, Mihăilă și Porațchi.**

NEGRII: **Cîmpeanu, Anca, Uifăleanu, Mureșan, Barbu, Soo, Pexa, Fanea Lazăr, Naghi, Ștefan și Sudi.**

În teren se joacă 4 la 4, schimbările făcîndu-se la fiecare trei minute. Se înscriu multe goluri, 17 (9 de către albi), dar astăzi nu asta contează, mai ales că porțile nu sînt păzite de nimeni. Antrenorii veghează doar la stricta respectare a temei: **efectuarea marcajului**, formația evartetului fără minge îngrijindu-se să-și ia adversarii direcți în primire.

La sfîrșitul lecției, care a durat 80 de minute, antrenorul Onisie simte nevoia să ni se destăinuiască: **„Și în tur, potențialul nostru de joc a fost superior locului 14. Pentru partea a doua a întrecerii, după cum îi văd pe băieți că înțeleg să respecte programul, ne-am planificat un minimum de 18 puncte".**

Strînși roată în jurul nostru, băieții îl aud și... consimt.

G. NICOLAESCU

F.C. ARGEȘ PITEȘTENII ÎȘI CUNOSC OBLIGAȚIILE...

...După trei zile de ninsoare, la Băile Herculane începuse o ploaie măruntă. F.C. Argeș își continua, însă, fără nici o modificare, programul său de pregătire, bine definit pe zile, pe ore, pe oameni. Cînd sosisem în stațiunea din Munții Cernei, de altfel, în timp ce plutonul supravegheat de antrenorul secund Tănase Dima asuda pe colinele dinspre Grota Haiducilor, Prepurgel (care suferise o întindere la începutul pregătirilor, în sală, la Pitești) și Stan (ușoară întindere în antrenamentele de la Băile Herculane) executau un program special în fața hotelului Hercules.

Echipa campioană venise în frumoasa și liniștita stațiune (**„excelent loc de pregătire din toate punctele de vedere: cazare, sală, saună pentru recuperare, teren de joc, relief accidentat, lipsa tentațiilor"** — aveau să spună toți antrenorii echipelor aflate la pregătire, aici) hotărîtă să-și realizeze cei 100.000 de metri, dar mai ales un fond fizic consistent, pentru renașterea de primăvară. Antrenorii Florin Halagian și Tănase Dima împărțiseră, însă, lotul în două grupe: **„grupa celor tineri"** (printre care Neculce, Nedelcu, Cîrstea și portarul Gh. Cristian, un copilandru de 17 ani înalt de 1,90 m, venit de anul trecut din București, de la Autobuzul, unde era rezervă) și **„grupa consacraților"** Separarea permite o privire mai atentă asupra fiecăruia, în orele de la sală sau de pe pantele din munți.

— De fapt, ce elemente noi ați introdus în pregătirile din această iarnă, începute la 9 ianuarie, aici?

— Anul acesta am început pregătirile mai devreme și mai eșalonat în privința efortului. Am putea spune că sînt pregătiri mai intense, că lucrăm mai mult în direcția forței și a alergărilor de regularitate.

...Mărturisirile celor doi antrenori își găseau argumentația în circuitele și exercițiile de forță din sala de gimnastică „medicală a stațiunii și în crosurile pe terenul variat (**„aici alergăm peste 40.000 de metri numai în pantă"**).

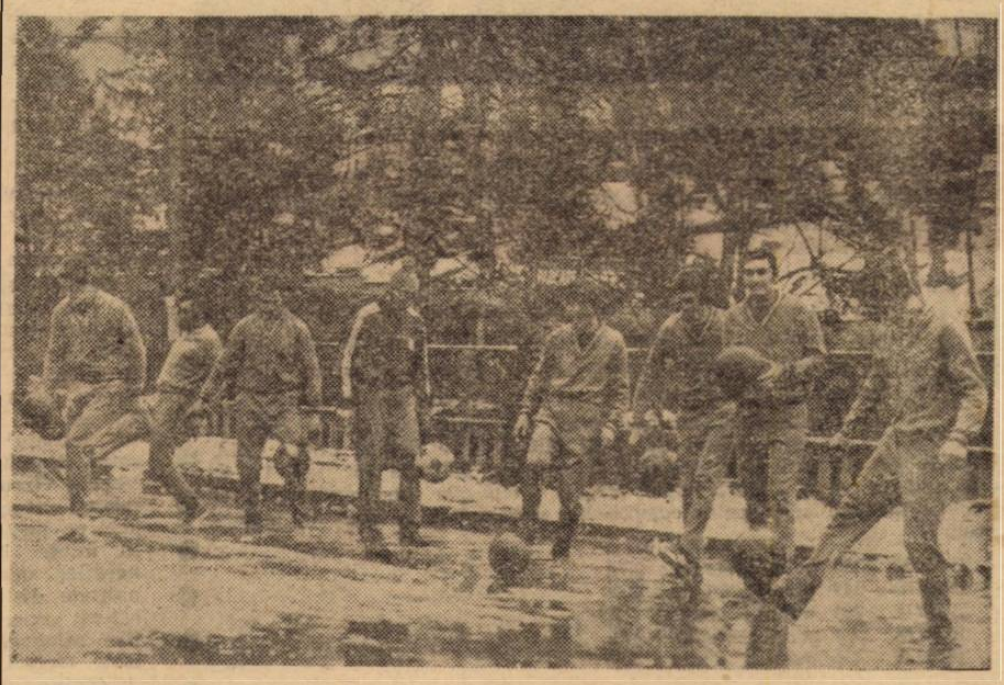
— Cred că ceea ce reprezintă elementul nou în aceste pregătiri — avea să spună căpitanul echipei Remus Vlad în ziua cînd împlinea 27 de ani, la 18 ianuarie — este **conștiinciozitatea sporită a fiecărui jucător. Cu toții am înțeles că măsurile preconizate pentru dezvoltarea în general a fotbalului românesc se referă și la fiecare echipă în parte. Și cu atît mai mult la o echipă campioană care ocupă un loc XI, mult sub condițiile și posibilitățile sale.**

...Nu erau cuvinte formale. La cei 34 de ani ai săi, **Barbu** alerga ca în prima tinerețe, Olteanu cîștiga al nu știm cîtelea cros, Vlad, Pigulea, Marian Popescu, Ivan și ceilalți băteau în fiecare zi drumurile de munte cu pas apăsat, serios, dominați de ambiție. **„Locul din clasament îi nemulțumește pe toți!"** — zicea, după una din zilele dure, Florin Halagian. Era o primă explicație...

...În după-amiaza de vineri. Cu zece minute înainte de antrenament o „Dacia" gri parchează în fața hotelului „Hercules". La volan, Dobrin. Coboară împreună cu antrenorul Halagian. Ambii fuseseră la București la convocarea lotului național. Dobrin își îndreptă spatele. Spune că e foarte obosit. Și urcă în hotel. Peste opt minute Dobrin și antrenorul Halagian coborau echipați în treninguri. Plutonul violeților pornise într-un cros de aproape doi kilometri, pînă la stadion, unde avea prima întîlnire cu mingea. După o altă încălzire, cu mingi de data asta, după sprinturi cu toate forțele, a început prima miuță. Pe un teren acoperit cu zăpadă. Imediat după fluierul de început al... arbitrului Halagian, Dobrin a trecut prin fentă fină de doi „adversari" și de la 35 de metri l-a surprins pe Stan ieșit din poartă. Unii au contestat golul. Dobrin a protestat la modul cel mai serios. Și 30 de minute a fost o luptă totală pentru fiecare minge. Florin Halagian a oprit, pedagogic, jocul la 2—2, deși toți voiau un învingător. **„Dacă vom reuși să continuăm aceste acumulări și în zilele de după Băile Herculane, atunci va fi foarte bine!"** suna, concis, monologul lui Halagian, imediat după prima miuță...

...Pe înserate, cînd echipa se întîlnește, tot în alergare, de la stadion, în fața hotelului, Troi, care sosise cu trenul de la convocarea lotului național, alerga de unul singur, fără să-l fi îndemnat cineva. Era încă un exemplu că echipa campioană, răscolită de nemulțumiri majore, ține la orgoliul său...

Mircea M. IONESCU



Iercan, Radu, Pigulea, Dobrin, Roșu, Vlad, Stan și Olteanu, de la stînga la dreapta, într-unul din momentele plăcute, cînd balonul a intrat și el în circuitul zilnic.

STEAGUL ROȘU LA „EXAMENUL" CELOR 10

PROBE, SOLDATE CU... FEBRĂ MUSCULARĂ

Timp de zece zile (8—18 ianuarie), Steagul roșu a efectuat primele antrenamente în Brașov, pe stadionul său. Zilnic, cîte 60—90 de minute, Pescaru, Jenei, Ivăncescu, Zotinca și ceilalți au putut fi văzuți făcînd obișnuita readaptare a organismului la efort, după care urma un joc-școală, de circa o oră, la două porți.

După cele zece zile, stegarii s-au prezentat la unul dintre cele mai dificile examene ale perioadei de pregătire: **un circuit de zece exerciții, efectuat în sala de sport. Flotări, genuflexiuni, ridicarea halterei de 30 kg, săritura peste bancă etc.** Jucătorii trebuiau să execute fiecare exercițiu de cîte ori puteau. Cîțiva dintre „performeri"? La haltere, pe primul loc s-au clasat Alecu, Anghel și Albu, reușind să ridice haltera de 35 de ori. La polul opus — Șerbănoiu, cu 19. Mijlocașul brașovean s-a revanșat însă, la exercițiul numit „podul", pe care l-a efectuat de 48 de ori, fiind urmat de Alecu și Anghelini (43). Corigent la această... materie a rămas Florescu (15). Flotările s-au dovedit a fi specialitatea lui Ivăncescu, Hîrlab, Cadar și Rusu, toți cu cîte 31 reușite, și un chin pentru Zotincă (22). Veteranul echipei, Jenei, și unul dintre mezinii formației, Anghelini, s-au detașat la genuflexiuni (130), pe ultimul loc clasîndu-se Balint (50), în timp ce săritura peste bancă a convenit mai mult lui Florescu, Györfi și Cadar (83) și aproape de loc lui Jenei (42). Pentru antrenorul Proca aceste cifre constituie niște repere semnificative, de o deosebită importanță. Cu atît mai mult cu cît acest circuit-examen va fi efectuat și după a doua perioadă de pregătire, peste pragul căreia Steagul roșu a pășit săptămîna trecută...

...„Aluniș", este una din cele mai frumoase vile de la Poiana Brașov. Aici au urcat, vineri stegarii. Aproape toți se plîngeau că au febră musculară după dificilul examen din ajun. Totuși, la ora 11, întregul lot, plus Paraschivescu (fostul atacant al Metromului pe care Steagul speră să-l legitimeze) se afla în fața vilei, ascultînd indicațiile antrenorului. Primul punct din program: crosul de 4 000 m, cel dintîi din acest an al stegarilor.

— Cunoașteți traseul — le spune Proca. **Puteți pleca. Vă aștept la trambulina mare...**

Pînă la trambulina mare, locul obișnuit de antrenament al brașovenilor, dialogul cu Nicolae Proca a atins cîteva dintre problemele echipei pe care o pregătește. **Recunoaște cu sinceritate cînd și unde s-a greșit în toamnă; consideră extrem de dificile meciurile cu C.S.M. Reșița și Sportul studențesc, deși se vor juca la Brașov; nu poate uita ce gol mare a lăsat Olteanu, în apărare, după accidentare, Naghi fiind și el mai mult plecat la lotul de juniori; speră să îmbunătățească substanțial randamentul atacului prin integrarea lui Paraschivescu etc., etc.**

Ajungem la trambulina mare. După cîteva minute apar și jucătorii. Ivăncescu, Florescu, Paraschivescu... Sosiseră cu... un minut mai repede decît anul trecut, dar drumul fusese de trei ori mai greu. Pe aceleași trasee ca și în ianuarie 1972, în grupuri de cîte 4 sau 5, brașovenii efectuează alte două probe de alergare: una de 1 000 m, cu pante greu de urcat și de coborît (fiind alunecoase), cealaltă de 500 m, întreruptă la un fag mare, secular, de ramurile joase de ale căruia se agață fiecare, făcînd tracțiuni în brațe.

O jumătate de oră mai tîrziu, în holul vilei „Aluniș" jucătorii — marcați de efort — recunoșteau cu sinceritate că **„altfel nu se poate"**. Iar antrenorul Proca a ținut să puncteze:

— Pentru ca Steagul roșu să revină în prim-planul campionatului, toți jucătorii vor trebui să muncească enorm, să se pregătească zi de zi, ca niciodată pînă acum. În al doilea rînd, avem mare nevoie de sprijinul total al forurilor brașovene. Altfel ne va fi foarte, foarte greu...

Urmărindu-i la treabă, ne-am convins că jucătorii sînt hotărîți să muncească fără menajamente. Poate că și a doua dorință — în realitate un strigăt după ajutor — a antrenorului stegarilor se va împlini. Poate...

Laurențiu DUMITRESCU

IORDĂNESCU și PANTEA exersînd cu balonul în timpul unui antrenament efectuat pe stadionul Tractorul din Brașov

STEAUA